

Community Nursing

Neulengbach - Gut zu Hause leben können

Bewegtes Gedächtnistraining

Projektnummer 70581

DGKP Monika Sorko

Projektleitung: Mag.^a Annemarie Bauer MBA

Einreichungsdatum: 13.04.2024

1 Mit bewegtem Gedächtnistraining zu motorischer Sicherheit und zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden bei Personen ab dem 60. Lebensjahr in der Gemeinde Neulengbach

Im folgenden Text möchten wir das Projekt „Bewegtes Gedächtnistraining“ im Community Nursing Neulengbach, durchgeführt vom ASVÖ (Allgemeiner Sportverband Österreich) Projekt „Seniors in Motion“, vorstellen.

Im ersten Schritt werden die Problemstellung und das Ziel des Trainings erläutert und im nächsten Schritt wird die Befragung zur Durchführung des Projekts mit den Ergebnissen der Befragung beschrieben. Es ist bewiesen, dass sich ein multimodales Training positiv auf die Gehirnleistungen auswirkt. Langzeiteffekte zeigen sich hinsichtlich alltagspraktischer Fertigkeiten und der trainierten Hirnleistungen. Präventionsempfehlungen zeigen, wie Körper, Geist und Seele günstig beeinflusst werden können.



Abb. 1: Gruppe „Sitzgymnastik mit bewegtem Gedächtnistraining“ und verwendete Utensilien (eigene Aufnahme)

Dazu zählt ein aktiver Lebensstil. Gedächtnistraining und andere kognitive Herausforderungen, Bewegung, soziale Kontakte, gesunder Schlaf, wenig Stress, regelmäßige medizinische Vorsorge und gesunde Ernährung sind präventive Faktoren, die fit halten. (Springer 2024, o. V.)

2 Problemstellung

Bewegungsmangel und ein inaktiver Lebensstil beeinflussen die Gesundheit negativ, was sich vor allem in Form von Übergewicht, Haltungsschäden, Kreislauf- und Lungenbeschwerden sowie im Immunsystem negativ manifestiert.

Zusätzlich können Probleme auf kognitiver, psychischer oder sozialer Ebene auftreten. Der Schwerpunkt des bewegten Gedächtnistrainings liegt darin, Freude an Bewegung zu fördern und zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der motorischen Sicherheit und dadurch allgemein zu besserem körperlichem Wohlbefinden und zu Gesundheit beizutragen.

„Bei älteren Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollen die Empfehlungen in Abhängigkeit vom Bewegungsvermögen und den spezifischen gesundheitlichen Risiken individuell angepasst werden. Die Förderung regelmäßiger Bewegung ist für ältere Menschen besonders wichtig, weil diese Gruppe im Vergleich zu den anderen Altersgruppen am wenigsten körperlich aktiv ist.“ (Wissensband 17 österreichische Gesundheitsempfehlungen /www.fgoe.org. 25.03.2024 Seite 56)

Im Zuge der präventiven Hausbesuche und durch Befragungen bei Vorträgen in der Stadtgemeinde Neulengbach wurde erhoben, welche Wünsche und Anregungen die Einwohner:innen in Neulengbach haben. Hierbei hat sich gezeigt, dass es einen Bedarf an einem Training gibt, welches die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit stärkt, beziehungsweise dass es den Wunsch nach einer Stärkung des sozialen Gefüges gibt.

Daraufhin wurde im Rahmen des Projekts Community Nursing Neulengbach nach Aktivitäten gesucht, die diese Aspekte vereinen.

Wir nahmen Kontakt zu verschiedenen Angeboten auf, führten Probetrainings durch und entschieden uns dann für das Projekt „Seniors in Motion“ des ASVÖ (Allgemeiner Sportverband Österreich).

Es war von Anfang an geplant, das Training nicht selbst abzuhalten, da wir Community Nurses nicht über die Ausbildung und vor allem nicht über die zeitlichen Ressourcen verfügen. Daher sind wir sehr froh, dass sich die Trainerin bereit erklärte, das Training zu übernehmen.

3 Ziel des Trainings

„Alte Menschen haben ein erhöhtes Sturzrisiko, wenn sie schon einmal gestürzt sind oder beim Gehen Schwierigkeiten haben. Daher sollen ältere und alte Menschen regelmäßig körperlich aktiv sein und koordinative Übungen, zu denen auch Gleichgewichtsübungen gehören, durchführen.“ (Wissensband 17 österreichische Gesundheitsempfehlungen /www.fgoe.org. 25.03.2024 Seite 59)

Durch die regelmäßige geistige und körperliche Förderung soll die geistige sowie auch körperliche Leistung erhalten und gefördert werden. Das Gehirn benötigt Sauerstoff und Glukose, die über das Blut ins Gehirn befördert werden, um zu funktionieren. Hierbei ist Bewegung der springende Punkt – diese kurbelt den Kreislauf an und der Sauerstofftransport ins Gehirn wird verbessert. Dabei ist auf die persönliche Leistungsfähigkeit jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers zu achten. Die Bewegung kann sich auf den gesamten Körper sowie auch auf einzelne Muskeln konzentrieren. Das Gehirn profitiert von ungewohnten Herausforderungen und das Training fördert die Koordination und Beweglichkeit im Allgemeinen.

Wie im Gesundheitsziel 5 „Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken“ beschrieben, ist es enorm wichtig, dass es „soziale Strukturen“ gibt, welche die Beziehungen und die Teilhabe an gemeinschaftlichen Prozessen fördern.

Weiters wird auch die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung, wie im Gesundheitsziel 3 beschrieben, gestärkt. Die Gesundheitsziele 8 und 9, die sich mit der sicheren Bewegung und der psychosozialen Gesundheit beschäftigen, werden durch diese Aktivität auch unterstützt. (Gesundheitsziele Österreich 2024)

4 Ergebnis

Das Training wurde über die lokalen Medien und via Mundpropaganda beworben und nach einer Schnupperstunde mit über 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gestartet.

Derzeit sind zwei Gruppen aktiv, die erste Gruppe mit dem Namen „Bewegtes Gedächtnistraining“ findet immer donnerstags von 9:30 bis 11 Uhr statt – hier werden auch Bewegungsübungen und lustige Teamspiele integriert. Eine zweite Gruppe „Sitzgymnastik mit bewegtem Gedächtnistraining“ wurde ab Anfang Februar 2024 installiert, um die erste Gruppe zu entlasten und Personen mit eingeschränkten körperlichen Fähigkeiten die Teilnahme zu ermöglichen. „Sitzgymnastik mit bewegtem Gedächtnistraining“ findet immer am Dienstag von 9:30 bis 10:30 Uhr statt. Das Training wird hauptsächlich im Sitzen absolviert.

Das Angebot ist für die Teilnehmer:innen kostenlos. Der Raum wird von der Gemeinde zur Verfügung gestellt und die Trainerin durch das Projekt „Seniors in Motion“ des ASVÖ (Allgemeiner Sportverband Österreich) finanziert. So wurde es ermöglicht, das Training für die Teilnehmer:innen kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Es ist zu beobachten, dass die Teilnehmer:innen immer wieder neue Personen mitbringen, und die Gruppenmitglieder beginnen, sich gegenseitig auch in der Freizeit und bei anderen Aktivitäten zu unterstützen. Die soziale Integration wird gefördert und auch beeinträchtigte Personen werden integriert und unterstützt, indem sie von der Gruppe auch bei körperlichen oder geistigen Einschränkungen integriert und von den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unterstützt werden.

Für diejenigen, denen Bewegung und geistige Herausforderung nicht anspruchsvoll genug sein können, gibt es Kombinationen aus Bewegungs- und Denkaufgaben, die die Beweglichkeit, Konzentration und Koordination trainieren.

Wie in den Abbildungen ersichtlich, wird das Training gut angenommen. In Gruppe 1 sind zwischen sechs und zehn Teilnehmer:innen pro Training, in Gruppe 2 sind es dreizehn bis fünfzehn Teilnehmer:innen.

Das Training bildet einen fixen Bestandteil im Leben der Teilnehmer:innen, die soziale Komponente und die Auswirkung auf die Gesundheitskompetenz ist gegeben. Diese wird gefördert, indem sich die Teilnehmer:innen mit ihren

Einschränkungen auseinandersetzen und diese aktiv verbessern oder zumindest so beeinflussen, dass sie das vorhandene Niveau halten.



Abb. 2: „Bewegtes Gedächtnistraining“ bei einer Schwungtuchübung (eigene Aufnahme)

5 Diskussion

Die Teilnehmer:innen der Trainingsgruppen „Bewegtes Gedächtnistraining“ sowie „Sitzgymnastik mit bewegtem Gedächtnistraining“ gaben an, dass sich ihre körperliche sowie auch geistige Leistungsfähigkeit fortwährend verbessert. Auch die soziale Komponente spielt eine wesentliche Rolle, da der Zusammenhalt und die gemeinsamen Aktivitäten auch außerhalb der Gruppe gefördert werden.

Vorhandene Fähigkeiten sollen gestärkt werden, es ist auch wesentlich, wie die Trainerin oder der Trainer von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wahrgenommen wird. Dies beeinflusst das Verhalten während der Übungen entscheidend. Die Wahrscheinlichkeit guter Ergebnisse ist am höchsten, wenn die vorhandenen Fähigkeiten trainiert und gestärkt werden, so steigt die Motivation, weiter zu üben. Bei reduzierten kognitiven Fähigkeiten sind die Funktionen sehr

sensibel zu behandeln und Beeinträchtigungen zu kompensieren (vgl. Schloffer et al. 2010, S. 173ff.).

Ein weiteres Ziel ist es, die Identität und das Selbstwertgefühl zu stärken. Wenn Menschen zusammen sind und sich austauschen, ist es auch möglich, soziale Kompetenzen zu fördern, die ansonsten meist nicht mehr wahrgenommen werden. Die Teilnehmer:innen gaben unter anderem in der Abfrage an: „Ich fühle mich 5 Jahre jünger.“ oder „Ich bin bewegungsfreudiger“. Auch dass das Training „perfekt für unsere Altersgruppe“ ist, wurde angegeben.

6 Methodische Vorgehensweise

Im Vorfeld wurde eine qualitative Erhebung mittels Befragung der Zielgruppe 60+ durchgeführt. Diese ergab, dass ein Training zur Verbesserung der Koordination sowie der geistigen Fitness gewünscht wird. Nach intensiver Suche und mehreren Probetrainings mit diversen Angeboten wurde wieder eine Abfrage der teilnehmenden Personen durchgeführt. Diese ergab, dass das „Bewegte Gedächtnistraining“ am besten angenommen wurde und eine Weiterführung gewünscht ist.

7 Resümee

Als Resümee ist zu sagen, dass es zwar genügend Literatur über Techniken gibt, die man anwenden kann, um die Gedächtnisleistung zu verbessern. Allerdings sollten die Ziele immer klar strukturiert sein und vor allem sollte der Zweck nicht außer Acht gelassen werden. Vor allem bei älteren Personen und besonders bei jenen mit Demenz sollte im Vordergrund stehen, dass die Selbstständigkeit so lange wie möglich aufrechterhalten wird.

Daher sollte das Training individuell gestaltet werden, zwar nach gewissen Richtlinien, die auch einen angemessenen Lernerfolg aufweisen, jedoch darf auch nicht zu viel verlangt werden. Anzumerken ist, dass das Gedächtnistraining jederzeit und unabhängig vom Alter der Betroffenen begonnen werden kann. Das

Wichtigste ist die ausreichende Motivation jeder und jedes Einzelnen. Damit die Teilnehmer:innen beim Gedächtnistraining nicht überfordert werden, sollen die Lerneinheiten mit Entspannungsübungen angereichert und durch Pausen unterbrochen werden, da mit fortschreitender Zeit die Konzentration tendenziell nachlässt. Dies löst häufig einen eher demotivierenden Effekt aus.

8 Literaturliste

[Wissensband 17 Österreichische Bewegungsempfehlungen \(fgoe.org\)](#) (Zugriff am 25.03.2024, 12:09 Uhr)

[10 Ziele \(05\) Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken - Gesundheitsziele Österreich \(gesundheitsziele-oesterreich.at\)](#) (Zugriff am 25.03.2024, 12:39 Uhr)

[Einführung – Grundprinzipien eines Ganzheitlichen Gedächtnistrainings | SpringerLink](#) (Zugriff am 08.04.2024, 11:30 Uhr)

Schloffer, Helga; Prang, Ellen; Frick-Salzman, Annemarie (Hrsg.) (2010): Gedächtnistraining – theoretische und praktische Grundlagen. Springer Medizin Verlag, Heidelberg